

TRAIT D'UNION

NOVEMBRE 2025



Centre Social
de la
CROIX BLANCHE



FO - INFO - INFO - INFO - INFO - INFO - INFO - INFO - INFO - INFO - INFO -

Le temps des fêtes est à nos portes!

Projet lutin, échange de cadeaux, party de Noël, Paniers de Noël, spectacle des 6-DS et plus encore!!!



CODE DE VIE

JUILLET 2022

Notre
environnement
est basé sur:

- L'ACCUEIL
- L'OUVERTURE
- LE RESPECT DES DIFFÉRENCES ET DE LA DIVERSITÉ
- LA MIXITÉ SOCIALE



ADRESSE

960 Avenue Dessane
Québec (Qc)
G1S 3J9

CONTACT

(418) 683-3677

Notre code de vie a comme objectif de faciliter la vie de groupe et le vivre-ensemble. Son respect est donc une responsabilité à la fois individuelle et collective.

Au Centre social de la Croix Blanche:

- Je suis responsable de mon bien-être, de mes choix, de mes paroles et de mes actions. Je nomme mes malaises, mes insatisfactions, mes désaccords et participe activement à la résolution de conflits.
- Je m'engage à respecter le vécu, le mode de vie, les différences sociales, culturelles, sexuelles et religieuses des autres membres. **Les propos racistes, sexistes, homophobes, etc. ne sont pas tolérés.**
- Je respecte les limites ainsi que l'espace physique et émotionnel des personnes autour de moi.
- **Je ne tiens ou n'encourage aucun comportements sollicitant ou évoquant une relation avec l'intervenant autre que celle d'intervention,** comprenant des sous-entendus de nature sexuelle ou concernant le statut relationnel des personnes impliquées; des demandes de nature personnelle, comme des services ou moments privilégiés qui ne rentrent pas dans le cadre de la relation d'intervention ne seront tolérés.
- Je suis pacifique. **Aucun geste ou propos violent n'est toléré.**
- Je respecte la confidentialité: Tout ce qui est dit ici reste ici.
- J'ai la responsabilité de créer un environnement accueillant, ouvert, sécuritaire et chaleureux.

Au plaisir de partager des expériences positives ensemble!

SOMMAIRE

ARTICLES

- 02 GUIDE DU MEMBRE
- 03 ACTIVITÉS SUR INSCRIPTION
- 04 COMMUNICATIONS IMPORTANTES
- 10 MESSAGE DE LA DIRECTION
- 11 FIN DES CRÉDITS AUX MEMBRES
- 12 MOT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION
- 13 MOISSON QUÉBEC
- 16 RÉSUMÉ DU BRUNCH DE FAMILLE
- 17 TEMPS DES FÊTES
- 23 SPECTACLES

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

- 25 SEMAINE DU 26 OCT AU 1 NOV..
- 26 SEMAINE DU 2 AU 8 NOVEMBRE
- 27 SEMAINE DU 9 AU 15 NOVEMBRE
- 28 SEMAINE DU 16 AU 22 NOVEMBRE
- 29 SEMAINE DU 23 AU 29 NOVEMBRE

DÉTAILS DES ACTIVITÉS

- 30 ACTIVITÉS SOCIALES
- 33 ACTIVITÉS MIEUX-ÊTRE
- 35 ACTIVITÉS SPORTIVES
- 36 ACTIVITÉS D'ART ET CULTURE
- 38 SORTIES
- 40 ÉVÉNEMENTS
- 41 VOS RESSOURCES

Sortie du
Trait d'union
de décembre-
janvier
le 26 nov.



LES ACTIVITÉS DEMANDÉES PAR LES MEMBRES

Viens lire le résumé de la dernière réunion de famille!

/p.16



ÉCHANGE DE CADEAUX

Inscris-toi dès à présent à l'échange de cadeaux pour y participer /p.18



PARTY ET REPAS DE NOËL

Ne manque pas les dates d'inscription pour les activités de Noël / p.20

GUIDE DU MEMBRE

1

QUAND CONTACTER L'ORGANISME

DU LUNDI AU VENDREDI
(les lignes téléphoniques sont fermées les fin de semaines)

Par téléphone

P.M.: 13:00 à 16:00

Laissez un message en tout temps et nous vous rappellerons.

En personne

A.M.: 9:00 à 12:00

(fermé le mardi matin)

P.M.: 13:30 à 17:00

2

COMMENT S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS

Pour ne rien manquer :

- 1 - Au début de chaque mois, venez récupérer le journal de l'organisme avec la programmation du mois.
- 2 - Identifiez les activités qui vous intéressent.
- 3 - Inscrivez vous à celles **sur inscription** avant la date du tirage. Elles sont identifiées d'un crayon dans les encadrés descriptifs.
- 4 - Attendez l'appel qui vous confirmera votre place pour chaque activité sur inscription. Un tirage au hasard est fait parmi les membres inscrits pour savoir qui pourra y participer. Seules les personnes pigées sont contactées.
- 5 - Présentez-vous aux activités où votre place est confirmée. (Vous avez toujours une place aux activités sans inscription.)
- 6 - Si vous vous présentez à une activité **sur inscription** sans que vous ayez été pigé, vous ne pourrez pas participer à l'activité, qu'importe les circonstances.



3

POLITIQUE DE RETARD **POUR LES ACTIVITÉS SUR INSCRIPTION**



Les membres bénéficient de 30 min. pour arriver aux activités entre l'ouverture des portes et le commencement de l'atelier. Par respect pour les autres membres, les animateurs et pour le bon déroulement de l'activité, nous vous demandons d'arriver à l'heure. Les retardataires ne pourront malheureusement pas intégrer l'activité.

4

POUR AVOIR ACCÈS AUX BILLETS DE SPECTACLES À 2\$

Beaucoup de membres souhaitent avoir la chance d'assister à des spectacles à moindre coût. C'est pourquoi nous vous demandons d'**être présent** lorsque vous gagnez un billet. Vous pouvez annuler 48h avant la représentation ou votre droit aux billets sera révoqué pour **une durée de 3 mois** afin que tous puissent bénéficier de ce service.

Des billets
d'une
valeur
allant
jusqu'à
85 \$

CHANGEMENT IMPORTANT



Pour les activités sur inscription:

Dès maintenant, une personne de l'équipe appellera les personnes ayant été tirées au sort dans les 48 heures après la fin de la période d'inscription.

Nous vous demandons S.V.P. d'attendre après cette date limite pour demander si vous avez été pigé à une activité.

Voici un exemple:

- Vous avez jusqu'au 1er février pour vous inscrire à l'activité qui vous intéresse
- Vous recevrez un appel le 2 février avant 17h00
- Si vous n'avez pas reçu d'appel après le 2 février à 17h00, vous pouvez laisser un message à l'organisme à ce sujet ou appeler le lendemain entre 13h00 et 16h00 pour le demander en personne.
- Un seul message à la réception est suffisant.





Centre Social
de la
CROIX BLANCHE

Nouveaux symboles

Le symbole de la main avec un coeur sera inséré aux côtés des ateliers ou des événements pour lesquels nous aimerions avoir de l'aide. Vous êtes intéressés? Dites-le à l'animateur responsable.



Ce nouveau symbole est pour vous rappeler de vous arrêter 2 minutes et de vous inscrire à l'activité si vous êtes intéressés, car les places de cette activité sont limitées.



Nous avons tous déjà vu le petit bonhomme en chaise roulante à quelque part, identifiant par exemple, un espace de stationnement. Au CSCB, il signifie que l'activité permet l'accès aux chaises roulants. Attention cependant, nous n'offrons pas de service d'accompagnement pour pousser le fauteuil.



Ce symbole de solidarité de deux mains formant un coeur indique que l'activité en question offre des adaptations aux personnes vivant avec des défis de mobilité ou de motricité et qui sont autonomes dans leurs déplacements.



Ce petit bonhomme qui marche représente les activités qui nécessitent de posséder une certaine mobilité tels qu'être autonome dans ses mouvements, la capacité de se tenir debout et de marcher sur une longue période de temps.



Simple et efficace, ce petit symbole de dollar vous rappellera que l'activité à laquelle il est attaché est payante et, donc, soumise au nouveau règlement sur les activités payantes de l'organisme.



Lorsque vous voyez ce petit symbole aux côtés d'une des activités qui vous intéressent, c'est que nous avons besoin que vous vous inscriviez, afin que nous puissions ajuster l'activité au nombre de personnes qui seront présentes.





Afin de continuer à offrir des activités pour tous ses membres, qu'importe leur condition physique, les activités plus actives ont elles aussi leur symbole. Ainsi, chacun sait quelles activités lui conviennent le mieux, selon ses goûts, ses capacités et ses préférences.



Ce symbole identifie les activités qui nécessitent de plus grandes capacités physiques: tels qu'être indépendant dans ses mouvements, la capacité de se tenir debout et de marcher sur une longue période de temps.

EN ROUTE VERS L'INCLUSIVITÉ

Les dernières années ont amené de nouveaux défis à la Croix Blanche, dont celui de rendre ses activités accessibles aux membres fidèles de l'organisme qui vivent avec des défis de mobilité.

Pour ce faire, l'organisme a mis en place des adaptations afin d'inclure les anciens et nouveaux membres qui pourraient vivre avec ces problématiques. Nous avons maintenant deux symboles pour identifier les activités adaptées:



Ce symbole identifie les activités qui sont accessibles en fauteuil roulant (nous n'offrons cependant pas l'accompagnement pour pousser le fauteuil).



Ce symbole identifie les activités qui offrent des adaptations aux personnes vivant avec des défis de mobilité ou de motricité, mais qui n'ont pas besoin de fauteuil ou de déambulateur.





«Vous avez un message! »

Bonne nouvelle! Le Trait d'union peut maintenant vous être envoyé par e-mail (courriel).

Il ne suffit que de vous rendre au **www.croixblanche.ca** et d'entrer votre adresse dans la case prévue à cet effet.

N'oubliez pas de confirmer votre demande en cliquant sur le bouton « Confirmer votre demande » à droite.

Vous aimeriez recevoir le Trait d'union par courriel?
Abonnez-vous à la liste de distribution en nous indiquant votre adresse e-mail ci-bas.

E-mail *

Votre adresse e-mail ici	Confirmer votre demande
--------------------------	-------------------------

Le formulaire d'inscription est disponible dès maintenant. Le Trait d'union vous sera envoyé dans les 48 heures après sa publication.

Entraide technologique

Vous éprouvez des soucis avec la technologie et avez besoin d'un coup de pouce? Les bibliothèques de la Ville de Québec sont là pour vous.

Parmi sa liste d'innombrables services, les bibliothèques proposent un service d'aide technologique.



Assistance technologique sans rendez-vous

Vous ou un de vos proches rencontrez un problème technologique et avez besoin d'assistance?

Notre équipe de médiation numérique offre un service de dépannage pour l'utilisation d'ordinateurs, de tablettes, de téléphones, de liseuses, de logiciels et d'applications ou encore d'emprunt de livres numériques.

Présentez-vous aux heures et aux lieux indiqués en ayant en main l'appareil pour lequel vous souhaitez de l'assistance ainsi que **votre numéro de carte d'abonnement aux Bibliothèque de la Ville de Québec.**

Le rendez-vous peut être limité à 30 minutes selon l'affluence. L'équipe de médiation est présente pendant 3 h (2 h à la bibliothèque GABR).

Réservation : Feuille d'inscription disponible sur place lors de l'activité

Notez que vous pouvez également faire une demande d'assistance technologique en ligne pour un suivi en dehors des heures du sans rendez-vous.

Nous vous invitons à appeler votre bibliothèque favorite afin d'avoir tous les renseignements.

Emprunt d'équipement

Au fil des années et des activités, le Centre social de la Croix blanche a accumulé un très bel inventaire d'équipement de toutes sortes. Lorsque ces équipements ne sont pas utilisés, tout membre de l'organisme peut faire une demande d'emprunt.

Cet emprunt est totalement gratuit.

À votre disposition, vous retrouverez:

- Équipements de camping (tente, sac de couchage, lit pliable, petit matelas, etc.)
- Équipements de yoga (coussins de soutien lombaire, tapis, rouleaux, briques, etc.)
- Différents équipements sportifs et d'entraînement
- Glacières, petite plaque de cuisson et chaudrons de différentes grandeurs
- Appareils photo de type *bridge*
- Tablettes numériques Samsung
- Chevalets d'artiste

Pour faire un emprunt:

- Adressez-vous à l'équipe de direction
- Les items que vous voulez emprunter seront inspectés avant de vous être remis
- En signant le document d'emprunt, vous vous engagez à rapporter le matériel dans le même état que vous l'avez reçu
- En cas de bris ou de perte du matériel, vous vous engagez à rembourser à l'organisme le coût de remplacement du matériel
- Un délai de retour (variable) sera fixé avec vous

Pour retourner un emprunt:

- Présentez-vous à l'accueil de l'organisme avec les équipements
- Une inspection sommaire des équipements sera faite et vous signerez le retour
- Si vous rapportez plusieurs équipements, nous vous invitons à offrir un petit coup de pouce à la personne qui vous aura répondu à l'accueil.

Des questions? Contactez Jonathan, il se fera un plaisir de vous répondre.



Les membres de l'organisme ont accès à un groupe privé sur la plateforme sociale Facebook

Lorsque vous devenez membre de l'organisme, vous obtenez aussi l'accès au groupe des membres du Centre social de la Croix Blanche sur le site Facebook.

Pour avoir accès à la page:

- Tapez « Membres de la Croix Blanche » dans la barre de recherche de la plateforme.
- Dans la liste de résultats, recherchez l'icône suivant et cliquez sur le bouton **Rejoindre** au bout à droite



Membres de la Croix Blanche

Privé · 106 membres · Membre depuis décembre 2022

Bienvenue sur le groupe privé des membres de la Croix Blanche! Ici, vous pouvez échanger avec les autres membres et nos animateurs-trices ainsi que partager vo...

Rejoindre



Partager des photos



Participer à la vie sociale de l'organisme



Voir des communiqués de dernière minute



Et plein d'autres choses (concours, sondage, etc.)



Présences aux activités

Avec les activités estivales qui débutent et certaines sorties ayant un nombre limité de places, nous désirons vous faire un petit rappel.

Lorsque vous êtes inscrits à une activité sur inscription et que vous décidez de ne plus y aller, nous vous demandons de nous en aviser dès que vous le pouvez. Pourquoi? Parce qu'il y a souvent des gens qui patientent sur la liste d'attente et, si une place se libère, nous désirons leur offrir. Généralement, **lorsqu'un délai de 48 heures nous est donné**, nous sommes capables de faire une personne heureuse de reprendre la place. 😊

N'oubliez pas que, quand vous êtes sur une liste d'attente, vous aimez recevoir un coup de fil qui vous annonce que vous avez votre place!

Merci!



Appelez-nous à l'avance
lorsque vous ne vous
présentez pas à une
activité



C'est quoi la sollicitation?



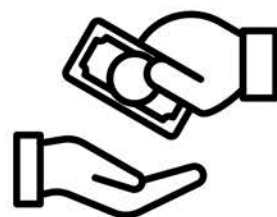
Il nous est tous arrivé, un jour ou l'autre, d'avoir besoin de quelque chose dans l'immédiat et de demander aux autres de nous dépanner. Nous appelons souvent cette action par d'autres termes comme; quêter, mendier, quémander.

Lorsque quelqu'un nous sollicite, il est parfois difficile de refuser, même si cela risque de nous créer un problème et certaines personnes peuvent ressentir de l'insécurité et de l'anxiété devant cette situation.

Lorsque vous venez à l'organisme, assurez-vous d'avoir tout ce dont vous avez besoin: cigarettes, monnaie, tickets d'autobus, etc. **Si ce dont vous avez besoin est important, adressez-vous à la personne responsable de l'activité, elle saura vous rediriger.**

L'ORGANISME NE FERA PLUS DE CRÉDIT MEMBRE

À partir de maintenant, l'organisme ne fera malheureusement plus de crédit de 5\$ à ses membres. En plus de raisons administratives, l'équipe a constaté que certains prêts n'étaient pas remboursés et cela occasionnait des frictions et des malentendus avec les personnes concernées. C'est pourquoi l'équipe a choisi de changer sa façon de procéder.



Voici la nouvelle marche à suivre:

- Si jamais un membre n'a pas avec lui le montant pour payer son entrée à une activité, il sera quand même accueilli à cette activité, avec le mandat de rembourser sa dette prochainement.
- Cela vaut seulement pour l'accès aux activités. Aucun argent ne sera prêté ou crédité pour les consommations ou toutes autres dépenses.
- Un membre qui doit de l'argent pour une activité ne peut participer à une autre activité payante, tant qu'il n'aura pas remboursé sa dette.



Bon mois de novembre à tous !

Pour cette édition du Trait d'union, laissez-nous vous présenter une nouvelle administratrice sur le conseil d'administration depuis juin dernier: Annabelle. C'est elle qui assume le rôle de secrétaire lors des réunions du conseil.



Annabelle est intervenante de formation. Elle a terminé ses études en travail social à l'université Laval en avril 2021. Elle a un amour du communautaire et des humains en général. Actuellement, elle travaille comme responsable de la vie associative dans un organisme communautaire qui a pour mission de briser l'isolement sociale des personnes qui vivent avec des incapacités (physiques, intellectuelles ou enjeux de santé mentale), le CPCQ, Centre de parrainage civique de Québec.

Sinon, dans sa vie personnelle, Annabelle est uneoureuse des animaux. À la maison, elle a un chien (Balto) et une chatte (Guacamole). Mais si elle le pouvait, elle aurait une mini ferme dans sa cour arrière. En fait, c'est son plus grand rêve ! Elle aime aussi le plein air, le camping sauvage et les voyages.

Au plaisir de se croiser dans une prochaine activité !

- *Annabelle*

Secrétaire et intervenante

Dépannage alimentaire en organisme

Mardi 28/10

Distribution produits congelés

- Il est obligatoire d'avoir des sacs à glaçons (ice pack) pour garder les produits congelés
- Apportez vos sacs

Mardi 04/11

Distribution de denrées

- Apportez vos sacs
- Ouverture des portes à 13h30
- Faire la file
- Inscrivez-vous et attendez que l'on vous donne l'accès.

Mardi 11/11

Distribution de vrac

- Apportez vos sacs et plats personnels

Disponibles:

- Sucre
- Farine
- Mélange à muffin
- et plus...

Mardi 18/11

Distribution de denrées

- Apportez vos sacs
- Ouverture des portes à 13h30
- Faire la file
- Inscrivez-vous et attendez que l'on vous donne l'accès.

Mardi 25/11

Distribution produits congelés

- Il est obligatoire d'avoir des sacs à glaçons (ice pack) pour garder les produits congelés
- Apportez vos sacs

IMPORTANT

Pour des raisons de sécurité, vous devez maintenant venir à l'organisme avec votre bloc réfrigérant (ice pack) et un sac isolant si vous désirez repartir avec des plats surgelés.



Ai-je accès à la distribution alimentaire? 🤔

Afin d'adresser l'insécurité alimentaire, les membres désirant avoir accès au dépannage doivent être en pleine autonomie et responsables de combler leurs besoins alimentaires.

Les denrées offertes **aux membres** sont **pour les membres**. Un système de distribution a été mis en place afin de mieux coordonner la distribution.

Vous avez des besoins en dehors des dates ci-dessus? Veuillez vous adresser à Olivia ou à Jonathan, ils se feront un plaisir de vous aider.



CHANGEMENT IMPORTANT

Afin de pouvoir offrir un meilleur service à la population ainsi que de diminuer le pression sur les comptoirs alimentaires, le partenariat d'accès au comptoir alimentaire des Loisirs Saint-Sacrement ne sera plus accessible à tous les membres de l'organisme.

Depuis le 1er septembre, les membres doivent se présenter au comptoir alimentaire de leur secteur.

Merci de votre compréhension

Liste des comptoirs d'aide alimentaire par secteur

Charlesbourg	St-Sauveur	Beauport	Limoilou	Ste-Foy	Cap-Rouge
St-rodrique Service d'entraide St-Rodrigue 4760 1ère avenue 418-628-0240	St-Sauveur Saint-Vincent de Paul St-Malo 275 Marie-de- l'incarnation 418-681-9869	Vieux-Bourg Centre de distribution du Vieux-Bourg 30 rue Hugues-Pommier 418-666-2336	Lairé Service d'entraide Rocamadour 2301 1ère avenue 418-524-5228	St-Charles Garnier et St-Michel, Sillery Loisirs St-Sacrement 1360 bl. de l'Entente 418-681-7800 Poste 229	Société St-Vincent de Paul de St Benoît-Abbé Église St-Mathieu 3420 rue de Rochambeau 418-653-6362
(pour 30 ans et plus) Patro Charlesbourg 7700 3e avenue est 418-626-0161	Vanier La Ruche Vanier 51 Avenue Plance 418-683-3941	Beauport EST Le Pivot 35 rue Vachon 418-666-2371	St-François-d'Assise Comptoir alimentaire St- François-d'Assise 16 rue Royal-Roussillon 418-529-2825 Poste 104	St-Thomas d'Aquin, St-Jean- Baptiste-De La Salle et Notre- Dame-de-Foy Comptoir alimentaire Notre- Dame-de-Foy 771 rue Jacques-Berthiaume 418-681-9740	Dépanage d'urgence La Courtepoinette 3180 avenue d'Amours 418-657-3836
Lac St-Charles Entraide Cabrini 1506 Avenue du Lac Saint-Charles 418-948-5359	Vanier La Bouchée généreuse 530 Bd Wilfrid-Hamel 418-648-8588	Beauport OUEST Entraide Agapè 3148 Chemin Royal 418-661-7485 Poste 2000	Maizerets Société St-Vincent-de-Paul de St-Pascal de Maizerets 1885 de la Canardière 581-300-4315	St-Mathieu et St-Denys Comptoir alimentaire St- Mathieu/St-Denys 3155 Chemin Quatre- Bourgeois 418-650-2252	St-Mathieu et St-Denys La Baratte 2120 rue Boivin 418-527-1173
	Saint-Roch St-Vincent-de-Paul Notre- Dame-de- L'assomption/Jacques-Cartier 153 rue St-François Est 418-476-3929				

Source: <https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1B4gb2snKzg-FTxTb9OvHvfKz3niy7YR&ll=46.82238276232231%2C-71.26385775&z=14>

Engagés dans des projets d'ici



Centre social de la Croix Blanche

Ce partenariat est possible grâce au Fonds d'aide au développement du milieu. Un engagement concret pour le mieux-être des adultes vivant avec une problématique de santé mentale.

 **Desjardins**
Caisse du Plateau Montcalm

BRUNCH DE FAMILLE

Retour sur l'activité



Le 9 octobre dernier a eu lieu le brunch de famille pour la planification des activités d'hiver. Après un bon repas tous ensemble, l'équipe d'animation a consulté la vingtaine de membres présents. Voici donc une liste des activités qui ont le plus ressorties pendant la période de consultation.



1ère position

Visiter le Salon des artisans



2ème position

Une nuit à la Croix Blanche



3ème position

Le Carnaval de Québec

Atelier de lithothérapie

On Voyage!

Fabrication de vitraux ou de mosaïques

À vos fourneaux!
SPÉCIAL dessert

Cours d'anglais

Sortie à un centre de glisse

Soirée à la Revanche
(café ludique)

Diversifier les activités libres (ex: jeux de société)

Groupes de discussion

Merci!

pour toutes ces belles idées d'activités. Nous vous souhaitons une bonne fin d'année!

PARTICIPEZ AU Projet Lutin



Cette année, le projet LUTIN a une nouvelle formule!

Venez égayer le Noël de personnes âgées en résidence en fabriquant et/ou en distribuant des cartes de voeux de Noël!

Vendredi 28 novembre:

Les membres décoreront des cartes de Noël de manière artisanale en y écrivant leurs plus beaux voeux de Noël!



Jeudi 11 décembre:

En compagnie des animateurs, les membres enfileront une tuque de lutin et iront distribuer les cartes en mains propres pour partager un moment de partage féérique.

PARTICIPE À

L'ÉCHANGE
DE CADEAUXÀ LIRE avant
de participer

Fonctionnement général

Au moment de l'inscription, les membres désirant participer remettent trois idées de cadeaux qu'ils aimeraient recevoir pour l'échange. Chaque personne se verra attribuer un membre pour qui il aura la responsabilité d'acheter un cadeau neuf, d'une valeur de 15\$ et plus, parmi les trois choix donnés. Les membres remettent le cadeau en personne à l'accueil de l'organisme. Ils seront ensuite emballés par l'équipe et remis à chacun lors du party de Noël.

1 *Inscris-toi à l'échange de cadeaux*

Date limite:



14 novembre à 16h00

- Remplis le coupon disponible à l'accueil pour indiquer tes trois idées de cadeaux.
- Les idées de cadeaux doivent convenir au budget (15\$ et plus).
- Les cartes cadeaux, ainsi que les cadeaux à caractère illicite (cigarette, alcool, sujet adulte, etc.), ne sont pas acceptés.
- Remets ton coupon rempli à l'accueil.

2 *Va magasiner*

→ L'équipe t'informera du membre qui t'a été attribué, d'ici le 19 novembre à 16h00.

→ Le cadeau que tu choisiras doit être sélectionné parmi les trois idées proposées par la personne pigée.

→ Le cadeau doit être acheté neuf avec une preuve d'achat.

IMPORTANT: GARDE LE REÇU.

→ Le cadeau doit être d'une valeur minimale de 15\$.

3 *Remets le cadeau à l'équipe*

Date limite:



5 décembre à 16h00

→ Viens porter le cadeau à l'accueil pendant les heures d'ouverture de l'organisme.

→ Tu dois remettre aussi la preuve d'achat (facture/reçu détaillé).

→ Pas besoin d'emballer le cadeau, mais une carte ou un mot personnalisé fait toujours plaisir!

4 *À savoir !!*

→ Toute personne ne respectant pas les critères mentionnés sera malheureusement retirée de l'échange de cadeaux.



Party de Noël

Source: <https://www.quebec-cite.com/fr/>



Assistez au spectacle de
Rosemary Mc-Comeau!

Incrivez-vous pour participer au party de Noël de la Croix Blanche!

Du plaisir **pendant six heures de temps!** Au menu: animation, jeux de Noël, souper St-Hubert, échange de cadeaux, musique rythmée, amuse-gueules et visite du Père Noël! Nouveau cette année: assistez au spectacle de l'artiste-interprète Rosemary Mc-Comeau!

! IMPORTANT

Il n'y a **pas** de tirage (tout le monde a sa place) mais vous devez vous **inscrire et PAYER VOTRE ENTRÉE avant la date limite** afin de réserver une boîte St-Hubert pour le souper.

Venez nombreux!



Mardi
16 décembre



Rendez-vous
Centre Lucien-Borne
salle 203



Ouverture des portes
15h00



Heure de l'activité
15h30 à 21h00



Nb. de places
100



Dates limites

Inscription:
2 décembre

Paiement:
11 décembre



Coût
5.00 \$

Dîners de NOËL

**UNE NOUVELLE FORMULE
PLUS CONVIVIALE**

AVEC L'ÉQUIPE

Chaque année au 24 et 25 décembre, l'équipe vous prépare un grand repas traditionnel de Noël. Cette année, on vous invite pour le dîner, afin de permettre aux membres d'y participer, tout en restant en forme pour les activités après le repas!

Vous aurez droit aux mêmes plats savoureux qu'à l'habitude, avec quelques éléments de déjeuners!

Joignez-nous lors d'un bon repas des Fêtes dans une ambiance chaleureuse et informelle pour célébrer ensemble dans le partage et la bonne humeur!



Dates
24 & 25
décembre



Rendez-vous
Croix Blanche



Heure de rendez-vous
11h00



Heure de l'activité
11h30 à 15h30



Nb. de places
20 par dîner



Tirage
10 décembre



Coût
Gratuit

LIVRAISON DES PANIERS DE NOËL



Recevez un panier gratuit de denrées, d'une valeur de plus de 150\$ d'épicerie. Il vous sera livré chez vous par l'équipe pendant l'après-midi du 18 décembre.

Vous devez être présent lors de la livraison et joignable par téléphone, ainsi qu'accueillir l'équipe à la porte de votre immeuble.



Tirage le 9 décembre à 16h00

Pour être éligible à recevoir un panier, vous devez:

- 1, être membre et avoir payé votre abonnement 2025-2026
- 2, subvenir vous-mêmes à vos besoins alimentaires
- 3, conserver le panier pour vos propres besoins

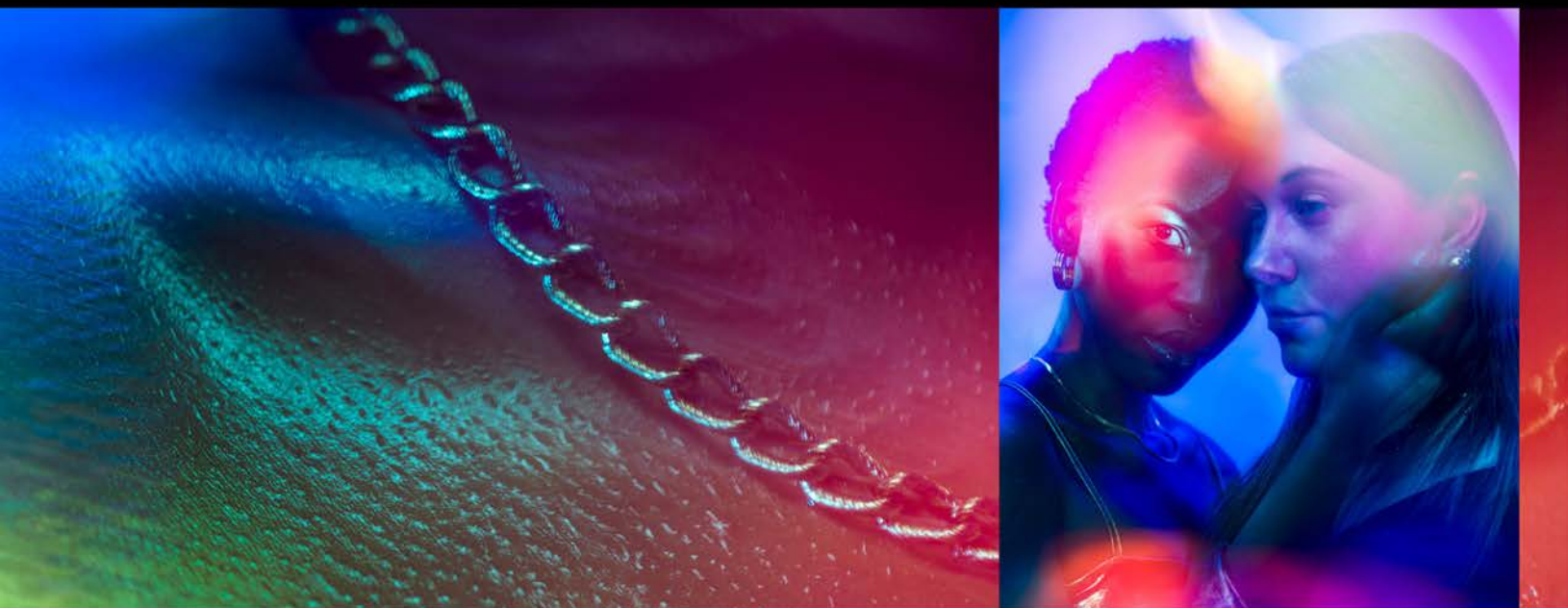
✦ Ces paniers sont payés par l'organisme dans le but de réduire l'insécurité alimentaire de ses membres pendant le temps des Fêtes. Si vous comptez donner le panier parce que vous n'en avez pas besoin, l'organisme le remettra à un membre pour qui cela fera une différence. Merci de votre compréhension!



L'AMOUR OU RIEN

			<u>Rencontre</u> 269 Bd René- Lévesque E.		<u>Rendez-vous</u> 5 nov: 19h00 22 nov: 15h30		<u>Heure de l'activité</u> 5 nov: 19h30-21h00 22 nov: 16h00-17h30		<u>Tirage</u> 5 nov: 29 oct. 22 nov: 12 nov.
--	--	--	---	--	---	--	---	--	--

Théâtre le Trident
5 et 22 novembre



D'après l'essai *all about love: NEW VISIONS* de Bell Hooks

Au sommet de l'œuvre immense de l'essayiste bell hooks trône le révolutionnaire *all about love: NEW VISIONS*, son livre le plus célébré et peut-être le plus rassembleur. Définissant l'amour comme une action, un geste, et non comme une émotion, l'écrivaine démonte tous les obstacles que la culture patriarcale oppose à des relations amoureuses saines et envisage un art d'aimer qui ne se résume pas à l'attraction ou à la tendresse. Recourant à la philosophie morale et à la psychologie, elle redonne toute sa noblesse à la possibilité de l'amour, dans une perspective féministe.

Il sera question de ... militantisme, sororité, intersectionnalité entre race, classe et genre (et d'une percussionniste qui fera vibrer chacun de nos os).



LED 6-DS

UN NOËL ROSE POMPON



Rencontre
995 Rue
D'Youville



Rendez-vous
19h00



Début
19h30



Tirage
26 novembre

Palais Montcalm

Le 4 décembre



Depuis 2006, le groupe vocal a cappella **Les 6-DS** interprète des pièces musicales de différents styles, allant de la pop anglophone et francophone à la musique de Noël en passant par le gospel et la chanson de tradition canadienne française.

Un Noël Rose Pompon, ce sont de grands classiques de la chanson de Noël revisités de manière dynamique, humoristique et un peu nostalgique. C'est un spectacle rassembleur qui vous rappellera vos meilleurs souvenirs des Fêtes.

Les Dames Sympathiques vous transporteront des grands airs de Noël québécois aux interprétations de Bing Crosby et de Franck Sinatra en passant par les Beatles en y ajoutant une touche bien personnelle. Elles vous offrent aussi quelques créations originales, dont l'Effet mère, qui invite le public dans leur vision bien contemporaine des Fêtes. Toutes les générations pourront vivre ou revivre un moment magique et sympathique en leur compagnie!

CALENDRIER NOVEMBRE

SEMAINE DU 26 OCTOBRE AU 1 NOVEMBRE 2025

Dimanche 26

Après-midi

14h00 à 16h00

Peinture

(page 36)

Lundi 27

Après-midi

14h00 à 16h00

Peinture

(page 36)

Soir

18h50 à 20h20

Volleyball

(page 35)

Mardi 28

Après-midi

13h30 à 16h00

**Activités libres
et artisanat**

(page 30)

Mercredi 29

Après-midi

14h00 à 16h00

Karaoké déguisé!

(page 40)

Soir

16h30 à 19h30

À vos fourneaux !

(page 30)

Jeudi 30

Après-midi

14h00 à 16h00

**Atelier sur
l'intelligence
artificielle**

(page 33)

Vendredi 31

Après-midi

13h30 à 16h00

**Activités libres
Spécial
HALLOWEEN!**

(page 30)

Samedi 1

Après-midi

14h00 à 16h00

Quilles libres
(page 35)

AVEC INSCRIPTION

CALENDRIER NOVEMBRE

SEMAINE DU 2 AU 8 NOVEMBRE 2025



Dimanche 2

Après-midi

14h00 à 16h00

Peinture

(page 36)

Lundi 3

Après-midi

14h00 à 16h00

Peinture

(page 36)

Soir

18h50 à 20h20

Pickleball

(page 35)

Mardi 4

Après-midi

13h30 à 16h00

Activités libres

et artisanat

(page 30)

Mercredi 5

Après-midi

14h00 à 16h00

Chorale de Noël

(page 36)

Soir

16h30 à 19h30

À vos fourneaux !

(page 30)

Vendredi 7

Après-midi

13h30 à 16h00

Activités libres

(page 30)

Samedi 8

Midi & après-midi

11h30 à 16h30

SPÉCIAL

Après-midi

FILM OU FOOTBALL

à l'organisme

(page 32)

Jeudi 6

Midi & après-midi

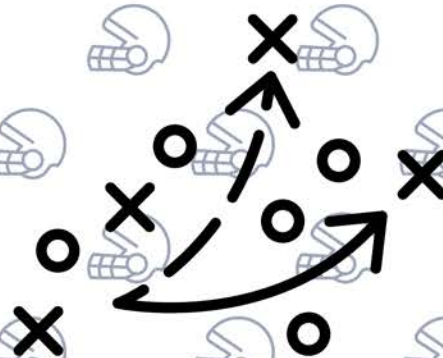
11h30 à 15h00

Sortie aux Galeries

de la Capitale

Léa

(page 38)



CALENDRIER NOVEMBRE

SEMAINE DU 9 AU 15 NOVEMBRE 2025



Dimanche 9

Après-midi

14h00 à 16h00

Peinture
(page 36)

Lundi 10

Après-midi

14h00 à 16h00

Peinture
(page 36)

Soir

18h50 à 20h20

Badminton
(page 35)



Mardi 11

Après-midi

13h30 à 16h00

**Activités libres
et artisanat**
(page 30)

Soir

18h30 à 21h00

Laser Tag

Jean-Antoine
(page 38)



Mercredi 12

Matin & dîner

11h30 à 13h30

Partage & pizza
(page 31)

Après-midi

14h00 à 16h00

Chorale de Noël
(page 36)



Jeudi 13

Après-midi

14h00 à 16h00

**Atelier de
discussion**
(page 33)



Vendredi 14

Après-midi

13h30 à 16h00

Activités libres
(page 30)

Samedi 15

Après-midi

14h00 à 16h00

Quilles libres
(page 35)



14h00 à 16h00

Film & discussion
(page 31)



AVEC INSCRIPTION

CALENDRIER NOVEMBRE

SEMAINE DU 16 AU 22 NOVEMBRE 2025



Dimanche 16

Après-midi

14h00 à 16h00
Peinture
(page 36)

Lundi 17

Après-midi

14h00 à 16h00
Peinture
(page 36)

Soir

18h50 à 20h20
Volleyball
(page 35)

Mardi 18

Après-midi

13h30 à 16h00
**Activités libres
et artisanat**
(page 30)

Mercredi 19

Après-midi

14h00 à 16h00
Chorale de Noël
(page 36)

Soir

16h30 à 19h30
À vos fourneaux !
(page 30)



Jeudi 20

Après-midi

14h00 à 16h00
**Sortie au
Marché de Noël
allemand**
Léa
(page 38)

Vendredi 21

Après-midi

13h30 à 16h00
**Activités libres
SPÉCIAL**
**Décoration des sacs
de cadeaux de Noël**
(page 30)

Soir

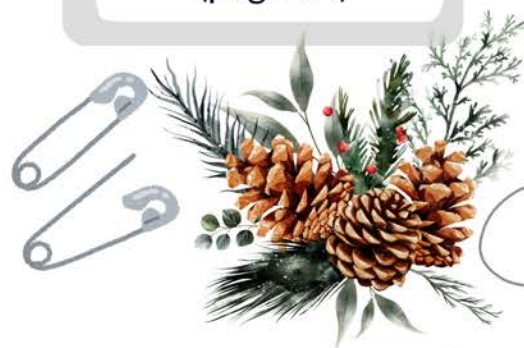
18h30 à 21h15
**Sortie aux
Remparts**
Léa
(page 39)

Samedi 22

Après-midi

14h00 à 16h00
Quilles libres
(page 35)

11h00 à 12h30
**Zoothérapie
canine**
(page 34)



CALENDRIER NOVEMBRE

SEMAINE DU 23 AU 29 NOVEMBRE 2025

Dimanche 23

Après-midi

14h00 à 16h00

Peinture

(page 36)

Jeudi 27

Après-midi

14h00 à 16h00

Atelier de discussion

(page 31)

Vendredi 28

Après-midi

14h00 à 16h00

**Projet LUTIN
Fabrication de
cartes de Noël**
(page 37)

Lundi 24

Après-midi

14h00 à 16h00

Peinture

(page 36)

Soir

18h30 à 20h30
**Film & discussion
SPÉCIAL NOËL**
(page 31)

13h30 à 16h00

Activités libres
(page 30)

Soir

18h50 à 20h20

Pickleball

(page 35)

Samedi 29

Soir

19h00 à 21h30

**Party du mois
Bal en blanc**
(page 40)

Mardi 25

Après-midi

13h30 à 16h00

**Activités libres
et artisanat**
(page 30)

Mercredi 26

Après-midi

14h00 à 16h00

Connexion**Le mouvement**
(page 34)

Activités libres et artisanat



Mardis:
28 oct., 4, 11, 18
et 25 novembre

Vendredis:
31 oct., 7, 14, 21 et
28 novembre



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des
portes
13h30



Heure de l'activité
13h30 à 16h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

Venez profiter d'un bon moment lors des activités libres. Chacun se présente quand il le veut pour s'adonner à l'activité de son choix : que ce soit pour jouer à un jeu de société, bricoler ou discuter autour d'une bonne tasse de café, tout le monde y trouve son compte!

Vous êtes invités à participer aux ateliers d'artisanat les mardis avec Marie-Hélène qui vous fait fabriquer un projet créatif à chaque semaine.

Du matériel d'art est également laissé à votre disposition en tout temps pour vos élans créatifs.



SPECIAL SACS DE NOËL

Le 21, venez décorer de manière artisanale les sacs qui serviront à l'échange de cadeaux lors du Party de Noël!

À vos fourneaux!



Mercredis
29 oct., 5 et 19
novembre



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des
portes
16h00



Heure de l'activité
16h30 à 19h30



Nb. de places
8



Tirages
31 oct. et 12 nov.



Coût

Vous aimez la bouffe et vous aimez cuisiner ou improviser des recettes chez vous? Participez à l'activité À vos fourneaux! en compagnie de Jean-Antoine!

Venez cuisiner de délicieuses recettes dans une formule décontractée qui rappelle les soupers entre amis.

Cette activité requiert un minimum d'autonomie en cuisine ainsi que de la patience. Nous nous lançons dans des recettes plus élaborées qui demandent du temps et de l'amour...



Petite astuce:

Il est conseillé d'apporter vos plats pour en ramener à la maison!



Partage & pizza



Mercredi
12 novembre



Rendez-vous
Croix Blanche



Heure de rendez-vous
11h00



Heure de l'activité
11h30 à 13h30



Nb. de places
8



Tirage
5 novembre



Coût

Deviens pizzaïolo le temps d'un atelier et pars à la découverte des saveurs du monde!

Une nouvelle série d'atelier prend forme à la Croix Blanche!

Chaque rencontre sera unique : nous explorerons différentes sortes de pizzas inspirées de diverses cultures.

Il s'agit d'une belle occasion de partager, de créer et de savourer ensemble! Un véritable voyage culinaire vous attend!!



Savais-tu que...

La plus grosse pizza du monde a été faite en 2023 à Los Angeles par Pizza Hut et mesurait 20 mètres de large!

Film & discussion



Samedi & jeudi
15 et 27 nov.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des portes
15 nov: 13h30
27 nov: 18h00



Nb. de places
Illimité



Heure de l'activité
15: 14h00 à 16h00
27: 18h30 à 20h30



Coût
Gratuit

Préparez vous à vous mettre à l'aise dans vos pantoufles préférées! Venez vous installer confortablement dans nos sièges moelleux et laissez-vous emporter par la magie du cinéma! Tout cela en dégustant du délicieux popcorn!

Une fois le film terminé, un moment chaleureux de partage vous attend : une discussion libre et enrichissante autour du film, où chacun pourra exprimer ses impressions et ressentis.



SPÉCIAL FILM DE NOËL

Puisque le temps des Fêtes approche, le 27 novembre, nous visionnerons un film de Noël !

SPÉCIAL: Après-midi FILM OU FOOTBALL



Samedi
8 novembre



Rendez-vous
Croix Blanche



Heure de rendez-vous
11h00



Heure de l'activité
11h30 à 16h30



Nb. de places
20



Tirage
4 novembre



Coût
Gratuit

Venez à cette activité DEUX EN UNE pour un super après-midi!

Chacun dans sa salle d'activité, deux groupes auront droit à un visionnement suivant ses préférences personnelles!

Un groupe de personnes regarderont un film qu'ils auront choisi, pendant que l'autre groupe vivra *l'expérience football!* Il y en aura pour tous les goûts!

Les deux groupes se rejoindront pour déguster : ailes de poulets, hot-dogs, hamburgers et bien plus!

**L'expérience Football!**

Jean-Antoine vous invite à vivre une expérience typique de football à l'organisme avec un avant-match!

Le tout sera suivi de la diffusion de la finale québécoise de football universitaire opposant le Rouge et Or de l'Université Laval et les Carabins de l'Université de Montréal sur les ondes de TVA Sports.

Rendez-vous au CSCB à 11h pour le fameux *tailgate* et le visionnement du match de 13h00. On vous invite également à porter du ROUGE ;)



Atelier sur l'intelligence artificielle +



**Jeudi
30 octobre**



**Rendez-vous
Croix Blanche**



**Ouverture des
portes
13h30**



**Heure de l'activité
14h00 à 16h00**



**Nb. de places
Illimité**



**Coût
Gratuit**

L'intelligence artificielle (ou IA) est maintenant partout... et elle change nos vies, comment nous travaillons et communiquons avec les autres.

Venez découvrir ses impacts réels, ses secrets et ses zones d'ombre à travers un épisode percutant et une discussion qui promet d'être animée!

Curieux, sceptiques ou passionnés, cet atelier est fait pour vous !

Il n'y a pas de tirage, mais on vous recommande de vous inscrire pour aider à la préparation de l'atelier.



**Savais-tu
que...**

L'IA est maintenant utilisée pour aider à détecter des maladies plus rapidement, à partir d'images médicales.

Atelier de discussion



**Jeudis
13 et 27 nov.**



**Rendez-vous
Croix Blanche**



**Ouverture des
portes
13h30**



**Heure de l'activité
14h00 à 16h00**



**Nb. de places
8**



**Tirages
6 et 20 nov.**



**Coût
Gratuit**

Préparez vous à vous mettre à l'aise dans vos pantoufles préférées! Venez vous installer confortablement dans nos sièges moelleux et laissez-vous emporter par la magie du cinéma! Tout cela en dégustant du délicieux popcorn!

Une fois le film terminé, un moment chaleureux de partage vous attend : une discussion libre et enrichissante autour du film, où chacun pourra exprimer ses impressions et ressentis.



**Savais-tu
que...**

Discuter peut aider à se sentir moins seul et à libérer des émotions, ce qui soulage le stress et l'anxiété.

Connexion : le mouvement



Mercredi
26 novembre



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des
portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
10



Tirage
19 novembre



Coût
Gratuit

Venez prendre un moment pour faire une pause dans votre journée et vous accorder ce temps pour vous, cette fois-ci, sur le thème du mouvement: viens essayer plusieurs mouvements apaisants et libérateurs, dont ceux de la méthode Nadeau.

Dans les ateliers de connexion, nous vivons ensemble les bienfaits de la respiration, de la méditation, des étirements doux et des exercices de pleine conscience.



Savais-tu que...

Prendre un moment chaque jour pour s'arrêter et se connecter à son ressenti et ses pensées aide à améliorer la santé mentale.

Zoothérapie canine



Samedi
22 novembre



Rendez-vous
Croix Blanche



Heure de rendez-vous
10h30



Heure de l'activité
11h00 à 12h30



Nb. de places
12



Tirage
14 novembre



Coût
Gratuit

Grâce aux câlins donnés et à l'affection reçue, venez profiter des effets thérapeutiques que confère l'amour inconditionnel d'un ami à quatre pattes! Grâce au programme bénévole d'Ambulance St-Jean, nous avons la chance de recevoir la visite d'équipes de bénévoles et de leurs adorables chiens.

La visite, d'une durée d'une heure, se déroulera à l'intérieur au 2e étage, après laquelle nous prendrons la dernière heure pour discuter tous ensemble.



À savoir:

Nous nous rendrons aux guilles ensemble après l'activité. Apportez votre lunch si vous y allez. Prévoir aussi votre transport de STAC d'un à l'autre.

Sports en gymnase

 **Lundis**
27 oct., 3, 10, 17,
et 24 novembre

 **Rendez-vous**
Lucien-Borne
Gymnase A

 **Heure de rendez-vous**
18h30

 **Heure de l'activité**
18h50 à 20h20

 **Nb. de places**
Illimité

 **Coût**
Gratuit

Venez vous dégourdir les jambes avec les sports en gymnase!

Cette année, nous alternerons le badminton et le pickleball afin que chacun puisse participer à un sport qu'il aime.

Nous accueillons les gens de tous les niveaux: pas besoin d'être un athlète! Nous privilégions le plaisir de jouer et la camaraderie. Vous devez cependant être capable de jouer en équipe de manière autonome et de collaborer avec les autres. Il n'y a plus de coûts associés à cette activité.



À savoir:

Apporte des espadrilles, des vêtements de sport et, idéalement, une bouteille d'eau et une collation pour te donner de l'énergie.

Quilles libres

 **Samedi**
1, 15 et 22 nov.

 **Rendez-vous**
Centre Jean-Guy
Drolet

 **Heure de rendez-vous**
13h30

 **Heure de l'activité**
14h00 à 16h00

 **Nb. de places**
Illimité

 **Coût**
5\$

Les quilles libres reprennent en force cet automne! Que tu sois *pro* des abats ou non, tout le monde a sa place dans cette activité énergisante et sociale où les fous rires sont au rendez-vous!

Les équipes sont faites la journée même, avec l'aide de l'animatrice et changent à chaque fois afin de favoriser l'esprit de collaboration.

Il est important de t'inscrire à chaque samedi que tu désires y être pour savoir combien d'allées de quilles réserver.



Savais-tu que...

Le Centre Jean-Guy Drolet peut fournir une rampe pouvant faire glisser la boule à votre place si vous éprouvez des difficultés.

Atelier de peinture



Dimanches:
26 oct., 2, 9, 16 et
23 novembre

Lundis:
27 oct., 3, 10, 17 et
24 novembre



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des
portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimité

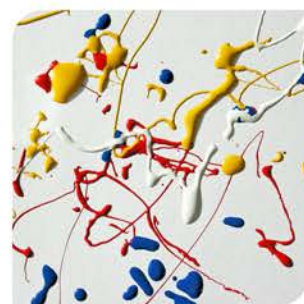


Coût
Gratuit

Marc vous invite à le rejoindre pour découvrir de nouvelles techniques de création artistique et de nouvelles formes d'expression!

Pas besoin d'avoir de l'expérience ou du talent: vous serez guidés à chaque étape de la création avec des techniques faciles à appliquer. L'accent est mis sur l'expression de soi et le développement de créativité.

Il n'est maintenant plus nécessaire de s'inscrire à cette activité afin de pouvoir y participer.



Savais-tu?

Au moyen âge, les peintres utilisaient du jaune d'oeuf pour peindre différents tons de jaune dans leurs oeuvres.

Chorale de Noël



Mercredis
5, 12 et 19 nov.



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des
portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

Comme la tradition le veut à la Croix Blanche, nous formerons en novembre la fameuse chorale de Noël!

Si tu aimes chanter, joins-toi à nous! C'est l'occasion de te développer tout en t'amusant sur les airs joyeux du temps des Fêtes! Pas besoin d'être un grand chanteur, simplement de vouloir vivre un bon moment en chantant.

Nous sélectionnerons ensemble notre répertoire 2025 en vue de présenter une courte prestation au party de Noël du 16 décembre!



Savais-tu que...

Chanter en groupe renforce le sentiment d'appartenance, améliore la confiance en soi et la cohésion de groupe.

Projet LUTIN - Fabrication de cartes de Noël



Vendredi
28 novembre



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des
portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

Cette année, le projet LUTIN a une nouvelle formule!

Venez égayer le Noël de personnes âgées en résidence en fabriquant et/ou en distribuant des cartes de voeux de Noël!

Vendredi 28 novembre:

Les membres décoreront des cartes de Noël de manière artisanale en y écrivant leurs plus beaux voeux de Noël!

Au mois de décembre:

En compagnie des animateurs, les membres enfileront une tuque de lutin et iront distribuer les cartes en mains propres pour partager un moment de partage humain.



Savais-tu que...

Vous pouvez participer à l'atelier qui vous convient le mieux ou aux deux, mais il n'y a pas d'obligation à faire les deux.

Sortie aux Galeries de la Capitale



**Jeudi
6 novembre**



**Rendez-vous
5401 Bd des
Galeries, porte C**



**Heure de rendez-vous
11h00**



**Heure de l'activité
11h30 à 15h00**



**Nb. de places
Illimité**



**Coût
5\$ pour ceux qui
iront à la volière**

Joignez-nous pour un après-midi de plaisir aux Galeries de la Capitale ! Nous commencerons par dîner en groupe à la Halte-Bouffe avant d'aller au B-fly. Le B-fly est une grande volière à papillons où vous découvrirez un univers magique ! C'est une activité unique et interactive, au milieu de centaines de papillons exotiques en liberté, qui vous fera vivre la magie du rêve !

Nous terminerons par une belle promenade dans le centre : le moyen idéal pour se changer les idées, rire et partager un bon moment ensemble !



À savoir:

Nous demandons aux membres de couvrir les frais de 5\$ de la volière, mais personne n'est obligé d'y participer.

Laser Tag



**Mardi
11 novembre**



**Rendez-vous
Laser Game Ste-Foy
2333 rue Galvani
(Local 100)**



**Heure de rendez-vous
18h00**



**Heure de l'activité
18h30 à 21h00**



**Nb. de places
8**



**Tirage
4 novembre**



**Coût
10,00\$**

Laser Game Evolution est un jeu de laser tag où les participants s'affrontent avec des fusils laser dans des labyrinthes multinationaux obscurs.

Le Laser Game Evolution est un jeu ludique et sportif adapté aux enfants et aux adultes de tous âges. Venez essayer l'activité parfaite pour développer des liens d'équipe et de compétition en plus d'établir une stratégie propre à vous et à votre rythme.

Comme l'activité ne dure que 1h30, nous ferons un petit social juste après de 20:00 à 21:00, soit sur place ou au Chcolato juste à côté.



IMPORTANT:

Habillez-vous légèrement et portez des espadrilles comme pour faire du sport, parce que c'en est un et vous aurez chaud !

Sortie au Marché de Noël allemand



**Jeudi
20 novembre**



**Rendez-vous
Coin rue De Buade
et rue des Jardins**



**Heure de rendez-vous
13h30**



**Heure de l'activité
14h00 à 16h00**



**Nb. de places
Illimité**



**Coût
Gratuit**

Ah, Noël! Les lumières scintillantes, les souvenirs d'enfance, les décorations, la musique et les chants... Pour ressentir ces émotions et pour retrouver ces traditions que vous aimez tant, c'est au Marché de Noël allemand de Québec qu'il faut aller!

Dès novembre, le Vieux-Québec se transforme en un village féérique de Noël, à l'ambiance festive des grands marchés européens: spectacles, animations, plaisirs gourmands et une tonne d'idées-cadeaux!

Pensez à vous habiller en tenant compte de la température!



**En cas de
pluie ou de
tempête:**

Il y aura film ou jeux intérieurs à l'organisme. En cas de neige sans tempête, l'activité aura lieu comme prévu.

Sortie aux Remparts



**Vendredi
21 novembre**



**Rendez-vous
250 Bd Wilfrid-
Hamel, entrée
Ouest**



**Heure de rendez-vous
18h00**



**Heure de l'activité
18h30 à 21h15**



**Nb. de places
8**



**Tirage
14 novembre**



**Coût
Gratuit**

Vous êtes un grand fan de hockey? Nous vous invitons à vivre l'expérience unique d'assister à un match des Remparts en bonne compagnie!

C'est une belle occasion de sortir en groupe, de partager des émotions fortes et d'encourager notre équipe locale.

Joignez-vous à nous pour une sortie remplie d'énergie et de plaisir!

Pensez à mettre une petite laine pour ne pas avoir trop froid!



À savoir:

Nous nous rejoindrons devant l'entrée du Hall OUEST du Centre Vidéotron.

Karaoke déguisé



Mercredi
29 octobre



Rendez-vous
Croix Blanche



Ouverture des
portes
13h30



Heure de l'activité
14h00 à 16h00



Nb. de places
Illimité



Coût
Gratuit

Tu as le goût de chanter seul(e) ou en groupe? Ou simplement de venir assister à cet après-midi karaoke?

Bienvenue à toi, ta bonne humeur et à tes suggestions musicales!

Nous irons tour à tour au micro pour interpréter nos chansons préférées, sans pression de performance: juste pour le plaisir de chanter et d'être ensemble!

Tu peux emmener ton costume. Nous mettrons aussi à la disposition des membres des accessoires pour se déguiser et rendre nos performances drôlement convaincantes!



Savais-tu que...

Puisque les chauve-souris émettent des sons imperceptibles par l'oreille humaine, les vampires doivent faire attention de chanter dans un registre humain.

Party du mois: BAL EN BLANC



Samedi
29 novembre



Rendez-vous
Lucien-Borne,
salle 300



Ouverture des
portes
18h30



Heure de l'activité
19h00 à 21h30



Nb. de places
Illimité



Coût

Cette soirée thématique sera l'occasion parfaite de se rassembler, de danser, et surtout de fêter nos Scorpions et nos Sagittaires du mois de novembre!

Au programme : musique et piste de danse pour faire bouger tout le monde, bar à collations pour les petites fringales, coin café et bar à liqueurs pour se rafraîchir!

On vous invite à revêtir vos plus beaux vêtements blancs (ou avec une touche de blanc) pour illuminer la piste de danse et créer une ambiance éclatante.

Venez célébrer, rire et partager un moment festif avec l'équipe : une belle façon de clôturer le mois en beauté!



Pour s'y rendre:

Le parcours 807 donne directement devant le Centre, tandis que le 800 et 801 te dépose un peu plus haut sur René-Lévesque Ouest



VOS RESSOURCES



Centre social de la Croix Blanche

Heures d'ouverture (bureau) :

9h00 à 12h00 • 13h30 à 17h00 du lundi au vendredi
(sauf le mardi matin)

Heures d'ouverture (accueil téléphonique) :

13h00 à 16h00 du lundi au vendredi
(418) 683-3677



Centre de crise de Québec

Un point d'appui vers un mieux-être

Centre de crise de Québec

Ligne téléphonique d'écoute • Hébergement
Ouvert 24/7 • (418) 688-4240



Centre de prévention du suicide de Québec

Ligne d'écoute téléphonique
Ouvert 24/7 • 1 866 277-3553



Lauberivière

Hébergement d'urgence (premier arrivé, premier servi)
485 rue du Pont



Demi-Lune

Milieu de vie et écoute téléphonique
(418) 522-4002



Café rencontre du Centre-Ville

Dépannage alimentaire (déjeuner et dîner)
796 rue St-Joseph Ouest



Accès-Loisir

Activités de loisir à faible coût
(418) 657-4821 • accesloisirsquebec.com



Tel-aide Québec

(418) 686-2433

QUI SOMMES-NOUS ?

PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE ET DE NOTRE MISSION



Jonathan
Directeur général



Gabrielle
Intervenante



Jean-Antoine
Intervenante



Olivia
Directrice adjointe



Léa
Intervenante



Bibiane
Animatrice d'art



Marie-Hélène
Intervenante



Amélie
Intervenante



Marc
Professeur d'art



Laura
Intervenante

NOTRE MISSION

Notre mission est de briser l'isolement social des adultes ayant une problématique de santé mentale.

Comment ? En offrant des activités accessibles de groupe comme moteur de développement personnel, social et citoyen. Nos actions reposent sur les valeurs d'écoute, d'ouverture, d'entraide, d'équité et de respect dans un environnement favorisant la mixité sociale.

Pour devenir membre, il est nécessaire de prendre rendez-vous, auprès de l'adjointe administrative, pour une rencontre d'accueil !

Nous avons bien hâte de vous rencontrer et de vous faire découvrir nos activités !



**Centre Social
de la
CROIX BLANCHE**

(418) 683-3677
960, avenue Dessane
Québec, G1S 3J9
www.croixblanche.ca
accueil@croixblanche.ca